



Cha mẹ bị căng thẳng

Trong khoảng thời gian thường bận rộn và căng thẳng sau cơn thiên tai, cha mẹ có thể gặp nhiều khó khăn. Bị mất người thân yêu, nhà cửa và đồ dùng cá nhân có thể làm cho cha mẹ lo lắng. Áp lực hàng ngày để lo sinh sống cũng có thể tăng lên và làm cho quý vị cảm thấy như muốn trút lên con mình. Thủ những cách tích cực hơn để giải quyết cảm xúc. Điều này giúp cho quý vị và con mình cảm thấy tốt hơn.

Nên

- Hít thở sâu
- Đếm từ 1 đến 10
- Nói chuyện với bạn bè
- Dùng ghế đưa để cho con ngồi và dỗ con
- Cung cấp các nhu cầu cơ bản của con như thức ăn

Không nên

- Không đánh, xô, lắc, hay làm con đau
- Không nói những điều khó nghe hay làm con giận

Những phương cách đối phó khác



Cha mẹ lo lắng cho con

Sau bất cứ một thiên tai nào, các cha mẹ cũng bị căng thẳng hơn. Điều quan trọng là vẫn tiếp tục lo lắng cho con mình. Trẻ thường bị ảnh hưởng nhiều bởi phản ứng của cha mẹ chúng.



Dỗ dành khi con khóc

Đừng bao giờ lắc con – lắc mạnh có thể gây thương tích hoặc tử vong cho con.



Giữ cho con được an toàn

Điều quan trọng là biết ai đang giữ con mình và con đang ở đâu vào bất cứ lúc nào.

Hỏi người khác giúp đỡ

Hỏi người bạn đáng tin cậy, gia đình, và cha mẹ khác giữ con giúp trong một thời gian ngắn nếu quý vị bị căng thẳng. Cần nên thư giãn khi bị căng thẳng nhiều.



Gởi trẻ bị thất lạc gia đình đến người có thẩm quyền

Điều này giúp trẻ bị lạc cha mẹ hoặc gia đình của em được nhận diện và được chăm sóc đặc biệt.

Làm thế nào để được giúp đỡ?



Gọi cho đường dây khủng hoảng toàn quốc (National Crisis Hotline) dành cho nạn nhân bão Katrina tại số: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)